



Trabajo Fin de Grado

Estudio sobre consumo de bebidas estimulantes en
los jóvenes de Zaragoza

Autora

Pilar García Tomey

Director

Julio Jiménez Martínez

Facultad de Economía y Empresa

Universidad de Zaragoza

2017

Autor: Pilar García Tomey

Director: Julio Jiménez Martínez

Título del trabajo: Estudio sobre consumo de bebidas estimulantes en los jóvenes de Zaragoza

Titulación: Marketing e Investigación de mercados

RESUMEN

Actualmente, tomar cualquier tipo de bebida estimulante con el fin de inyectar una dosis de energía al cuerpo, es una práctica habitual para cualquier grupo de edad. Es por esta razón que a lo largo de este documento se ha querido realizar una investigación acerca de las bebidas estimulantes. Los grupos que se han creado son las bebidas con componentes estimulantes naturales, y los componentes artificiales, dentro de ellos, se ha querido estudiar, las características y los efectos que el consumo de cuatro bebidas que cumplen estas cualidades pueden ocasionar en la salud. Las bebidas propuestas para el estudio han sido, el café y el té por parte de los componentes naturales, y los refrescos de cola y las bebidas energéticas por parte de los componentes artificiales. Para mayor detalle, se dedica la mitad del trabajo a conocer el perfil de consumo de los jóvenes de cada una de las bebidas previamente nombradas, así como también se ha querido conocer el nivel de información que los mismos tienen de los efectos que estos productos pueden causar en su salud.

ABSTRACT

Nowadays, the consumption of stimulant drinks, in order to get extra energy for facing daily activities, is a normal practice in any age range. For this reason, through this document I pretend to carry out an investigation about these stimulant drinks. The groups within this analysis are differentiated between drinks with natural stimulant components and drinks with artificial ones. I propose for this analysis, four different drinks: as part of the drinks with natural stimulant components, there are tea and coffee; and as examples of drinks with artificial stimulant components, coke drinks and energy drinks. The intention of this classification is a research about the features and effects of consuming of these drinks may cause in our health. For further details, the first part of this document is based on recognizing the consumption profile of young people in each specific kind of drinks previously mentioned. Together with the previous point, there is an interest in knowing the degree of information that these young people have about the effects of these products have in their health.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	7
1.3. CONTENIDO	8
CAPÍTULO 2: CONTEXTUALIZACIÓN	9
2.1. ¿QUÉ ES UNA BEBIDA ESTIMULANTE?	9
2.2. ¿QUÉ EFECTOS TIENE SU CONSUMO?	9
2.3. ¿POR QUÉ SÓLAMENTE LOS JÓVENES?	12
CAPÍTULO 3: TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	14
3.1. ENCUESTA	14
3.1.1. Metodología.....	14
3.1.2. Diseño del cuestionario	15
3.1.3. Procedimiento de recolección de datos	16
3.1.4. Proceso de depuración de la información.....	16
3.1.5. Descripción de la muestra	16
CAPÍTULO 4: RESULTADOS	18
4.1. HÁBITOS Y MOTIVACIONES	18
4.2. DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE BEBIDAS	20
4.3. DIFERENCIAS ENTRE LAS OCUPACIONES	21
4.5. NIVEL DE INFORMACIÓN.....	23
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES	28
5.1. CONCLUSIONES.....	28
5.2. RECOMENDACIONES	29
5.3. LIMITACIONES.....	30
BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXOS	33

1. ENCUESTA	33
2. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.....	40
3. HÁBITOS Y MOTIVACIONES.....	41
4. DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE BEBIDAS	43
5. DIFERENCIAS ENTRE LAS OCUPACIONES.....	44
6. NIVEL DE INFORMACIÓN.....	46

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1: Ficha técnica para la encuesta	15
Tabla 2: Caracterización de la muestra.....	17
Tabla 3: Hábitos de consumo de las distintas bebidas estimulantes.....	19
Tabla 4: Resumen diferencias entre ocupación	23
Tabla 5: Resumen de las afirmaciones sobre bebidas componentes naturales.....	25
Tabla 6: Resumen de las afirmaciones sobre bebidas con componentes artificiales.....	27
 Gráfico 1: Población que consume y no consume bebidas estimulantes	18
Gráfico 2: Razones para no consumir bebidas estimulantes	19
Gráfico 3: Consumo de las diferentes bebidas estimulantes	20
Gráfico 4: Razones para no tomar cada bebida	21
Gráfico 5: Distribución de los individuos según su ocupación.	22
Gráfico 1: Distribución de la muestra por edad sin categorizar	40

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

El café o los refrescos de cola son dos las bebidas más comunes para tomar cuando se quiere conseguir una dosis adicional de energía para mantener el alto de ritmo de vida que mantiene la población española actualmente.

En el caso de los jóvenes la decisión de tomar este tipo de consumiciones estimulantes no es diferente, ya que, por un lado, cada vez es mucha más la presión que día tras día tiene un estudiante, por la exigencia del curso, las actividades extraescolares así como en el caso de todos aquellos que trabajen, conseguir el máximo rendimiento a lo largo de la jornada laboral (Mugerza, 2015).

Como consecuencia de todo esto, más de un 70% de los jóvenes deciden tomar este tipo de bebidas. Alguna de las consecuencias que puede tener consumir una gran cantidad de bebidas estimulantes es la falta de sueño o el cansancio. Cabe destacar que, según un estudio realizado por la universidad de Zúrich (R.Huber, 2014), un consumo continuado de este tipo de bebidas a una temprana edad puede provocar retrasos en el desarrollo cerebral (Centelles, 2016).

Tras conocer estos datos, en esta investigación se busca conocer el consumo de bebidas estimulantes entre los jóvenes de la provincia de Zaragoza, así como también cuáles son las razones que les llevan a tomarlas, y si conocen cómo afecta este tipo de bebidas a su organismo.

Además, otro de los aspectos de la investigación es tratar de conseguir un perfil de joven consumidor de cada una de las bebidas que se van a analizar en el estudio, para ayudar a las empresas a darle un enfoque más claro de cuáles serían las características básicas de sus consumidores más jóvenes.

Para conseguir dar resultado a esta investigación, se va a realizar una recopilación de información a través de fuentes secundarias, las cuales servirán para contextualizar la información más relevante de cara a dar resultado de la investigación. Por otro lado, se realizarán una serie de encuestas personales para conseguir todos aquellos datos necesarios para dar respuesta a los objetivos propuestos.

1.2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

El principal objetivo que se busca con este estudio es *conocer el consumo de bebidas estimulantes entre los jóvenes de Zaragoza*, para ello, se ha establecido un público objetivo de jóvenes, con una edad comprendida entre los 18 y los 32 años de Zaragoza. Para alcanzar este objetivo, se van a plantear otros más específicos a continuación.

Objetivos específicos.

1. Estudiar los hábitos y motivaciones para consumir o no de este tipo de bebidas.

Conocer qué les lleva a consumir o no este tipo de bebidas, estudiar las razones de este consumo, así como también el momento del día para tratar de saber si existe un patrón de consumo.

2. Observar si existen diferencias de consumo entre los distintos tipos de bebidas estimulantes que se plantean en el estudio.

Se quiere observar si público sobre el que se realiza el estudio tiene preferencia en el momento de elegir por alguna de las categorías de bebidas propuestas, como son, el refresco de cola, el café, el té y las bebidas energéticas. Por otro lado, también se quiere conocer por qué puede darse la variación en el consumo entre ellas o no, y cuáles pueden ser las razones de preferencia entre un tipo u otro.

3. Identificar si existen diferencias entre los distintos perfiles de ocupación.

Con perfiles de ocupación se está haciendo referencia a si el individuo ocupa la mayor parte de su tiempo estudiando, trabajando, si compagina ambas actividades, o por el contrario se encuentra en situación de no realizar ninguna de las dos. Por tanto, la principal misión de este objetivo es establecer si existen diferencias en el consumo de bebidas estimulantes entre todos estos grupos.

4. Estudiar el nivel de información que los jóvenes de Zaragoza tienen acerca de este tipo de bebidas.

Con este objetivo lo que se busca es saber cuánta información tienen los jóvenes acerca de los beneficios o problemas que este tipo de bebidas ocasionan para su salud, así como también cuáles son los rasgos más característicos que destacan de cada uno de los productos que se va a analizar

1.3. CONTENIDO

El trabajo consta de cinco capítulos que abarcan el tema del consumo de las bebidas energéticas en los jóvenes de Zaragoza. El primero de ellos, capítulo 1, se plantea la motivación para llevar a cabo la investigación, así como también se muestran los objetivos propuestos para llevar a cabo el estudio.

A lo largo del segundo capítulo se muestra una contextualización en la que se explica el concepto de bebida estimulante, así como, los efectos que su consumo provoca. Una de las características de la investigación es que se centra en los jóvenes y es en esta parte del trabajo en la que se justifica porqué se ha elegido este sector de la población.

En el tercer capítulo del estudio queda reflejado cómo se quiere conseguir la información para llevar a cabo el estudio, el proceso de obtención de la misma, así como también la depuración de los datos y las características de los individuos que componen la muestra.

En el cuarto capítulo se muestran todos los resultados obtenidos en el estudio en base a los objetivos planteados para la investigación. Por último, en el quinto capítulo del estudio se muestran las principales conclusiones y recomendaciones obtenidas al finalizar la investigación, así como también una serie de limitaciones que han aparecido a lo largo del trabajo.

CAPÍTULO 2: CONTEXTUALIZACIÓN

2.1. ¿QUÉ ES UNA BEBIDA ESTIMULANTE?

Una bebida estimulante es toda aquella que posee un efecto de estímulo en nuestro organismo. Asimismo, este grupo de bebidas pueden considerarse de dos tipos: componentes naturales o componentes artificiales.

Las bebidas estimulantes de componentes naturales, son todas aquellas que se consumen sin ningún tipo de alteración, el ejemplo más sencillo y común para este grupo es el café. Pero no únicamente se incluye esta bebida, sino que también se encuentran todos los derivados naturales que contengan cafeína, como es el caso de la guaraná o el mate, todos ellos con alto contenido de esta sustancia.

Dentro de este grupo natural, otra de las bebidas más conocidas es el té, ya que, aunque la composición de los elementos no sea la misma en todas las variedades que existen, sí que se mantiene un patrón básico formado por cafeína, teobromina y teoflina, más conocida como teína, entre otros (Valenzuela, 2004).

Por otra parte, las bebidas de componentes artificiales son todas aquellas que incluyen derivados procesados de los componentes naturales anteriores. En este caso, podemos clasificarlas en dos grupos, por un lado los refrescos de cola, y por otro las bebidas energéticas, ya que ambos contienen un elevado porcentaje de cafeína procesado.

De este modo podemos establecer dos grupos de cada uno de los componentes. Por parte de los naturales encontramos el café y el té, ya que en este campo son los dos más conocidos, y los dos grupos ya establecidos con componentes artificiales.

En cada uno de estos dos grupos, se podrían establecer sencillas comparaciones acerca del modo en el que afectan al organismo humano, ya que en una taza de café y en otra de té, ambas de 125 ml, el nivel de cafeína que contendría el té rondaría los 50 miligramos, mientras que el café superaría los 100 miligramos. Por esta razón, cada una de las bebidas que se van a estudiar en la investigación provocan un efecto distinto en el organismo (Daneau, 2016).

2.2. ¿QUÉ EFECTOS TIENE SU CONSUMO?

Dependiendo del tipo de bebida a la que nos estemos refiriendo, las alteraciones y consecuencias que se producen en el organismo son diferentes, ya que, los componentes naturales o procesados afectan de distinta manera.

❖ *Bebidas componentes naturales*

El consumo de café, produce efectos tanto positivos como negativos hacia el organismo, tal y como se nos cuenta en un artículo de investigación del periódico El confidencial, basado en un estudio realizado por el *Institute for Scientific Information on Coffee* (2016).

En primer lugar, el café tiene efectos sobre el intestino, ya que tiene la capacidad de estimularlo y ayudar al tránsito intestinal, pero a causa de esta activación, puede ocasionar problemas como deshidratación e incluso provocar bajadas de los nutrientes necesarios para mantener una dieta sana y equilibrada.

Tras analizar el intestino, la segunda zona a la que afecta es la cintura, ya que “el café puede ayudar a saciar levemente el apetito” tal y como explica el dentista Nigel Denby en el mismo artículo (2016). En los riñones activa la expulsión de líquido, por lo tanto, tiene función diurética.

Para los huesos, la cafeína afecta a la absorción de calcio, así como participa de un modo negativo en la formación de nuevas células óseas, por lo que fomenta la osteoporosis. Por otro lado, en los músculos, provoca una sensación de alteración de la dopamina, lo que incrementa la sensación de bienestar y ayuda a reducir la fatiga, este efecto es positivo, aunque si se consume esta bebida de modo continuo el cuerpo pierde esa estimulación y cesan estas sensaciones.

En lo relacionado con la piel, gracias a las propiedades antioxidantes, el consumo de café ayuda a reducir el riesgo de cáncer de piel. Las principales consecuencias que provoca esta bebida en la boca son el mal aliento, y las manchas en los dientes, aunque hace falta tomar varias tazas al día para que el efecto sea muy negativo.

Por último, consumir cafeína ayuda a reducir la posibilidad de tener Alzheimer, por lo tanto, a la memoria y ralentiza el deterioro de las células cerebrales (Sanz, 2016).

La otra bebida principal de estimulantes de componentes naturales es el té y tal y como se ha explicado en el apartado anterior, ambas contienen cafeína. Los principales efectos del té son debidos a este elemento, por lo que el té y el café actúan de mismo modo en el organismo.

El té también está compuesto por teína, que a diferencia de la cafeína, cuenta con determinados componentes que hacen que se absorba más lentamente en el organismo

y haga que sus efectos duren un mayor tiempo. El principal efecto que tiene el consumo de esta bebida es el incremento del estado de alerta, lo que provoca una disminución de la reacción del sistema nervioso (Pérez, 2016).

Dependiendo de la variedad de té que se consuma, los efectos que provoca también son distintos. El té blanco reduce el riesgo de obesidad además de que tiene antioxidantes que ayudan a la piel a retrasar el envejecimiento. En el caso del té verde, ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de esófago. Por último, variedades de té negro, verde y blanco, contienen sustancias que ayudan a reducir las enfermedades de corazón.

Pero, ¿Cuál de las dos bebidas es mejor? Ambas aportan sustancias saludables al organismo que aportan nutrientes para ayudar a la salud. Por un lado encontramos que el café aporta la energía de manera más rápida, pero el efectos del té es más duradero (Sanz, 2014).

❖ *Bebidas componentes artificiales*

Los productos estimulantes que contienen este tipo de bebidas, suelen ser derivados de la cafeína y similares, en este caso, se van a analizar los efectos que provocan en el organismo tanto los refrescos de cola, como las bebidas energéticas.

Cuando se toma un refresco de cola, los efectos que provoca en el cuerpo son casi inmediatos, ya que a los veinte minutos de comenzar, el alto nivel de azúcar que estos contiene provoca que el páncreas segregue más insulina de la necesaria que se transforma en un exceso de grasa, además es en este momento cuando la cafeína que contienen se absorbe en su totalidad, lo que hace que se incremente la presión arterial y las pupilas se dilaten, así como también se produce un bloqueo en los receptores del cerebro, anulando la sensación de sueño.

Llegados a los cuarenta y cinco minutos desde su ingestión, se estimula el centro de placer del cerebro, de este modo, la cafeína procesada actúa de un modo similar al de la heroína. Tras pasar una hora desde su consumo, la propiedad diurética de la cafeína provoca la necesidad de expulsar el refresco del organismo, lo que genera una bajada de azúcar, así como generar una sensación de irritabilidad y cansancio (Ramirez, 2014).

Si nos referimos a las bebidas energéticas, el principal componente estimulante que contiene es la taurina, la cual, es un aminoácido de origen animal que una vez procesado, tiene un efecto de estimulación en el sistema nervioso. Este componente participa en funciones básicas del organismo como puede ser un regulador de la sal y el

equilibrio del agua para las células. Además, ayuda a la producción de ciertas sales biliares que ayudan a digerir la grasa.

Una investigación llevada a cabo en 2006 en Honduras, se planteaba conocer el efecto que tienen este tipo de bebidas sobre los desempeños cognitivos de los consumidores. En la misma, se establecían pruebas tanto visuales, como de medición de la fatiga mensual.

Las mejorías en el organismo de los consumidores, como la precisión en la realización de tareas mentales rápidas, o una mayor agudeza mental, no se presentaron hasta pasados treinta y cinco minutos de la primera toma de la bebida. Estas mejoras podían deberse al incremento de los niveles de glucosa. (Castellanos, 2006)

Por otra parte, una investigación llevada a cabo por la universidad de Pacífico en Estados Unidos, ha llegado a la conclusión de que el consumo de este tipo de consumiciones afecta tanto al corazón como a la presión sanguínea (Velsid, 2017).

A largo plazo, el consumo de este tipo de bebidas, disminuye la absorción de líquidos, lo que genera una falta de hidratación del organismo, así como también favorece la aparición de insomnio, nerviosismo e irritabilidad (MinisterioDeSanidad, 2017).

2.3. ¿POR QUÉ SÓLAMENTE LOS JÓVENES?

En el año 2000, La Organización Mundial de la Salud estableció que, para poder considerar a una persona como joven, debe tener una edad comprendida entre los 12 y los 32 años, una vez superado este periodo de la vida, se entra en la etapa adulta. (OMS, 2000).

Desde hace unos años, el consumo de café entre la juventud ha ido aumentado, según nos muestra los datos de la Asociación Nacional de Café Americana, los cuales desvelan que el 44% del café que se consume en Estados Unidos lo toman un grupo de consumidores de entre 19 y 32 años (Pozzi, 2016).

En relación con las bebidas energéticas, y aunque en algunos países los menores de dieciocho años no tengan acceso a este tipo de bebidas, no es el caso de España ni de la Unión Europea, la cual, en un informe, declaró que “*casi el 70% de los adolescentes y cerca del 20% de niños entre tres y diez años las toman*” (Centelles, 2016).

Un estudio realizado por investigadores de Corea de Sur relacionó directamente el consumo de las bebidas energéticas con la salud mental de los adolescentes. En el

documento se cuenta cómo el abuso de este tipo de consumiciones provoca problemas en el estado de ánimo, el estrés o el insomnio.

Según este estudio, la causa principal por la que se toman este tipo de bebidas es la presión de los estudios y los exámenes, ya que la toma de estas bebidas es como consecuencia de poder estudiar más horas y reducir el tiempo de sueño (Velsid, 2017).

CAPÍTULO 3: TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Una vez contextualizado el tema del estudio, se va a proceder a realizar la parte de la investigación del trabajo. Con la finalidad de dar respuesta a los objetivos propuestos, a continuación se va a explicar cuál es la técnica que se va a utilizar para esta investigación.

3.1. ENCUESTA

Con el fin de obtener los datos necesarios para alcanzar los objetivos del estudio, es decir, llegar a conocer el consumo de los jóvenes zaragozanos hacia las bebidas estimulantes, se ha realizado una encuesta autoadministrada, para facilitar la obtención de la información.

3.1.1. Metodología

Para realizar este proceso de obtención de información, ha sido necesario realizar un estudio de campo cuantitativo, para comprender el comportamiento del consumidor mediante hechos cuantificables, a su vez, es de carácter transversal ya que los datos se obtuvieron en un momento concreto de tiempo (Tabla 1).

La encuesta se ha realizado de manera indistinta a hombres y mujeres, con una edad comprendida entre los 18 y los 32 años de la provincia de Zaragoza, a través de formularios online, ya que, con este cuestionario se buscaba una respuesta espontánea del encuestado.

Tabla 1: Ficha técnica para la encuesta

TIPO DE ENCUESTA	Estudio de campo: cualitativo, transversal y descriptivo.
TÉCNICA DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN	Encuestas autoadministradas en grupo a través de formularios online
TIPO DE MUESTREO	Muestreo por conveniencia
UNIVERSO	Jóvenes con edades entre los 18 y 32 años
ÁMBITO	Zaragoza
TAMAÑO DE LA MUESTRA	109 individuos
FECHA DE REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	Del 2 al 8 de junio 2017
ERROR MUESTRAL	Para un nivel de confianza del 95.5% con $p=q=0.5$, el error ha sido el 0.91%

Fuente: Elaboración propia

3.1.2. Diseño del cuestionario

Al querer estudiar diferentes tipos de bebidas estimulantes, la encuesta se compone por un primer bloque en el que se recogen los datos básicos del individuo, y en el que además se establecieron una serie de filtros para que únicamente pudieran llenarla aquellas personas que cumplieran los requisitos establecidos en el estudio.

Tras pasar el filtro de edad y provincia en la que reside el encuestado, aparecía un segundo apartado común que todos debían responder en el que se encontraban preguntas básicas relacionadas con el consumo de estas bebidas, y el conocimiento de los mismos por las distintas clasificaciones que hay. En el caso de que el encuestado respondiera afirmativamente al consumo de bebidas energéticas se avanzaba al núcleo del cuestionario, de lo contrario, se le redirigía a otra página en la que se le preguntaba acerca de las razones por las que decidía no consumirlas.

La parte principal de la encuesta, se dividía en 4 grandes bloques, cada uno de ellos dedicado a cada una de las bebidas que se analizan en el estudio. Al comienzo de cada uno de estos bloques establecía una pregunta básica sobre si el individuo tomaba o no esa bebida en particular, en el caso de que la respuesta fuera afirmativa, se avanzaba a una batería de preguntas sobre sus hábitos de consumo. Por otro lado, si la respuesta era negativa, aparecía una pregunta sobre cuáles eran las principales razones por las cuales evitaba tomar esa bebida.

Como último apartado del cuestionario, a todos los encuestados se les mostraba una serie de afirmaciones cerca de las bebidas estimulantes con la intención de evaluar el conocimiento que tienen de los efectos que provocan este tipo de bebidas (Anexo 1).

3.1.3. Procedimiento de recolección de datos

Gracias a las tecnologías de la información se ha podido difundir la encuesta de un modo más efectivo que si se hubiese realizado a través de medios tradicionales, ya que al adaptar la encuesta a un formato digital, ha sido más sencilla su difusión en medios online. Por otro lado, la realización del cuestionario en un soporte digital, ha favorecido a que los gastos de papel sean mínimos.

El principal medio de difusión que se ha utilizado han sido las redes sociales. Una publicación en Facebook en la que se encontraba en enlace al cuestionario, permitió compartir la encuesta a los amigos y familiares, de este modo, la difusión de la misma ha sido más amplia.

3.1.4. Proceso de depuración de la información

Al finalizar la fecha de aceptación de respuestas al cuestionario, se habían obtenido un total de 109 respuestas, las cuales deben pasar por un proceso de depuración y codificación para que los datos obtenidos correspondan únicamente a la muestra buscada en la investigación.

En primer lugar se han eliminado todas aquellas encuestas correspondientes a personas residentes fuera de Zaragoza, por lo que la muestra se redujo en 9 casos. Por otro lado, se encontró que un total de 18 casos correspondían a personas con una edad inferior a los 18 años, o mayor de 33. Tras eliminar estos casos, la muestra válida para el estudio es de 82 individuos.

El proceso de codificación tiene como objetivo transformar las respuestas en números, establecer variables en las preguntas y las respuestas, codificar las mismas con el objetivo de reducir su tamaño y de este modo ver la base de datos de un modo más rápido¹.

3.1.5. Descripción de la muestra

Una vez depurada y codificada la muestra, y antes de estudiarlos datos para establecer resultados, se ha analizado la distribución de la misma. La edad estaba establecida

¹ La codificación se ha realizado a través del paquete informático SPSS

previamente por lo que, las cifras que se han encontrado son las previstas. Para facilitar el manejo de los datos, esta variable se ha agrupado en 3 categorías (Anexo 2), el primer grupo se compone desde los 18 hasta los 22 años, y cuenta con un 28.05%, en el grupo central de la muestra están las edades de 23 a 26 años, y aportan el 40.24%, por último, la franja de edad superior al resto comprende desde los 27 hasta los 32 años y cuenta con el 31.71%.

Por otro lado, se puede estudiar la muestra en base al sexo de los encuestados, de tal modo se encuentra que el 74.39% de la población son mujeres, y por el contrario el 25.61% de total son varones.

Tabla 2: Caracterización de la muestra

	18-22	23-26	27-32
Hombre	28,57%	42,86%	28,57%
Mujer	27,87%	39,34%	32,79%

Fuente: Elaboración propia.

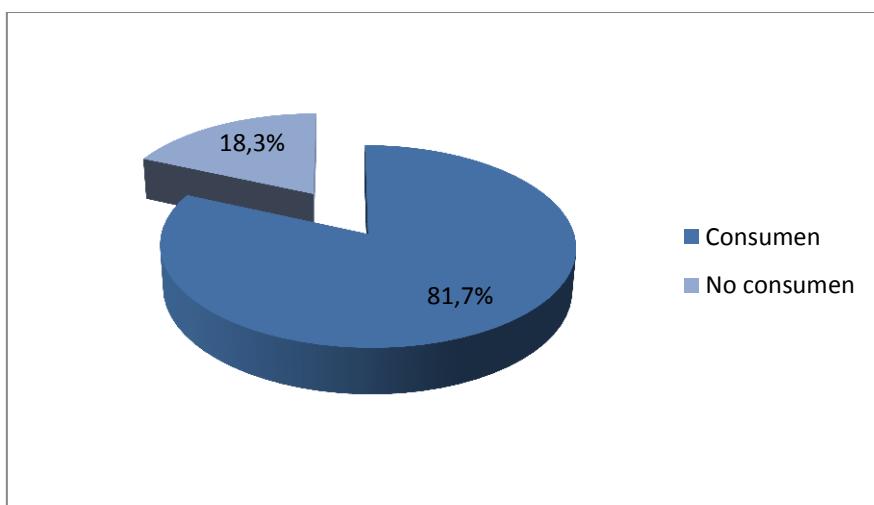
CAPÍTULO 4: RESULTADOS

Para conseguir que las ideas y la información obtenida queden reflejadas de un modo claro, se va a exponer este apartado en base a los objetivos propuestos.

4.1. HÁBITOS Y MOTIVACIONES

En primer lugar, la muestra ha quedado dividida en dos grupos, como son las personas que toman bebidas estimulantes, aquellas que no lo hacen. La distribución ha quedado establecida tal y como se muestra en el gráfico 1.²

Gráfico 1: Población que consume y no consume bebidas estimulantes



Fuente: Elaboración propia

El 81.7% de los encuestados, respondieron que consumían este tipo de bebidas, por lo tanto han respondido una serie de preguntas específicas en cada una de las bebidas que se encuentran en el estudio. Uno de los primeros hábitos por los que se preguntada era el consumo diario de las mismas, para los consumidores de café lo más habitual es tomar de dos a tres tazas al día (56.9%) en el desayuno (33.9%) seguido del momento tras acabar la comida (25%). Dentro del consumo de té, el 87% de la población encuestada toma una taza al día, y el mejor momento para consumirla es por la tarde (69.7%).

Cuando se habla de tomar refrescos de cola, y bebidas energéticas, lo más común es una lata al día (85.1% y 92.9% respectivamente), además en ambos casos, el momento de día elegido para consumirlas es por la tarde (42.5% y 68.8% respectivamente).

² Toda la información estadística referente a este apartado puede encontrarse en el Anexo 3.

Con respecto a las motivaciones que les lleva a tomar café, la principal es mantenerse despierto, así como también proporcionar energía. Si se observan las respuestas del consumo de té y de refrescos de cola, en ambos se prioriza el sabor de la consumición como principal razón destacada sobre las demás. Por parte de las bebidas energéticas, se ha establecido que su consumo es debido a que les mantienen despiertos, así como también proporciona energía.

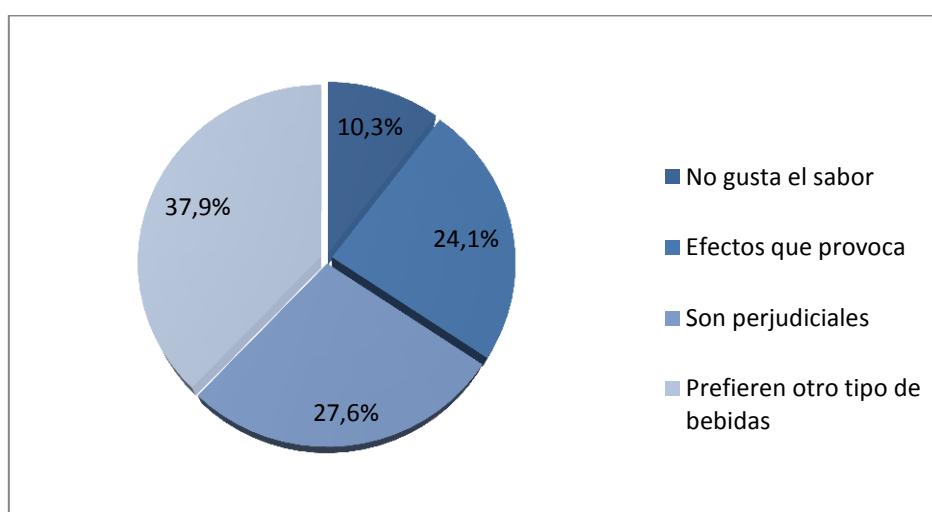
Tabla 3: Hábitos de consumo de las distintas bebidas estimulantes

CAFÉ	CANTIDAD	MOMENTO	PRINCIPAL RAZÓN
			Mantenerse despierto
TÉ	Una taza	Tarde	Sabor
REFRESCOS DE COLA	Una lata	Tarde	Sabor
BEBIDAS ENERGÉTICAS	Una lata	Tarde	Mantenerse despierto

Fuente: Elaboración propia

Dentro de este objetivo también se querían estudiar las razones por las que los individuos deciden no tomar este tipo de bebidas en ninguna de sus versiones. A través de una pregunta de la encuesta se obtuvo que, la principal razón por la que se decide no tomar este tipo de bebidas es la preferencia por otro tipo de consumiciones (37.9%), pero, las dos opciones que se planteaban acerca de los efectos que las mismas provocan y el hecho de que son perjudiciales para la salud, también han obtenido un porcentaje elevado, ya que han sido seleccionadas por un 24.1% y un 37.6 % respectivamente.

Gráfico 2: Razones para no consumir bebidas estimulantes



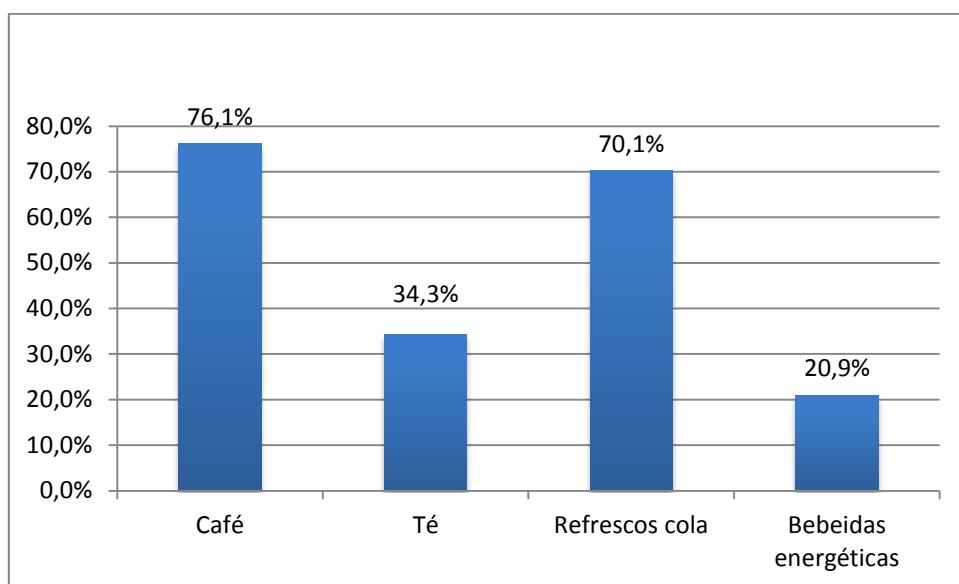
Fuente: Elaboración propia

4.2. DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE BEBIDAS

A través del segundo objetivo del estudio se quería conocer si existía diferencia entre los diferentes tipos de bebidas establecidas.³

Tal y como ha quedado descrito en el objetivo anterior, el 81.7% de la población toma bebidas estimulantes, por eso es interesante conocer cuál de todos los tipos estudiados en el trabajo, y de los expuestos en el cuestionario era el que tenía un porcentaje de consumo más elevado. Tras estudiar los datos, se ha encontrado que el café es la bebida más popular entre los encuestados, seguida de los refrescos de cola, tal y como se muestra en el gráfico 2.

Gráfico 3: Consumo de las diferentes bebidas estimulantes



Fuente: Elaboración propia

Dentro de este objetivo, también se buscaba conocer cuáles eran las razones por las que, aquellos individuos que tomaban bebidas estimulantes, decidían no consumir alguna de las que se exponían en la encuesta.

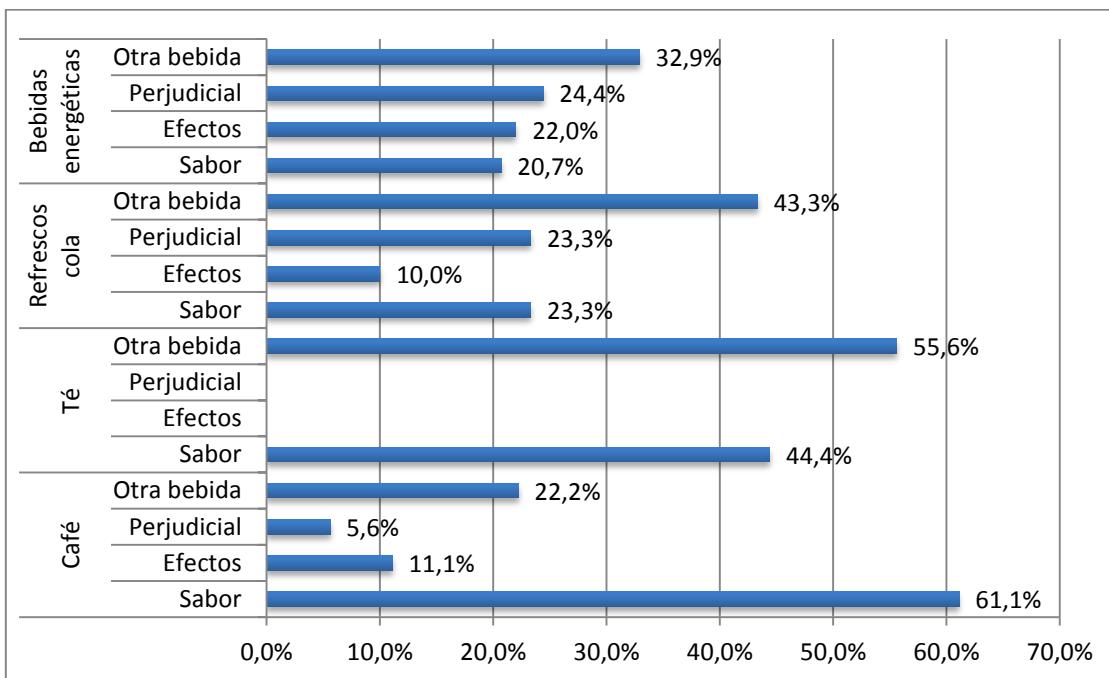
La principal razón por la que decidían no tomar café es porque no les gusta su sabor, con un 61.1%, seguida por la opción de buscar otro tipo de bebidas por las que se tiene una mayor preferencia. En el caso del té únicamente se han seleccionado dos opciones para no consumirlo, y ambas opciones están muy similares en cuanto a porcentaje, ya que la preferencia por otro tipo de bebidas cuenta con el 55.6% y el hecho de que no les guste su sabor aporta el restante 44.4%.

³ Toda la información estadística referente a este apartado puede encontrarse en el Anexo 4.

Por otro lado, aparecen las razones para evitar el consumo de los refrescos de cola, en este grupo, el dato relevante es que, un 23.3% de los encuestados deciden no tomar estas bebidas porque piensan que son perjudiciales para la salud. Con respecto a las bebidas energéticas, la principal razón de su falta de consumo es la elección de otro tipo de bebidas con un 32.9%. Dentro de este grupo, las otras 3 opciones planteadas obtienen un porcentaje similar al 20%, pero más elevado en las respuestas de los efectos que provocan y el hecho de que crean que son perjudiciales para la salud.

Dentro de las razones para no consumir estas bebidas, se planteaba la opción otros a través de la cual, los encuestados podían añadir alguna otra razón por la que decidían no tomarlas. Un mismo individuo señaló, tanto para los refrescos de cola como para las bebidas energéticas “*lo tengo prohibido*”.

Gráfico 4: Razones para no tomar cada bebida

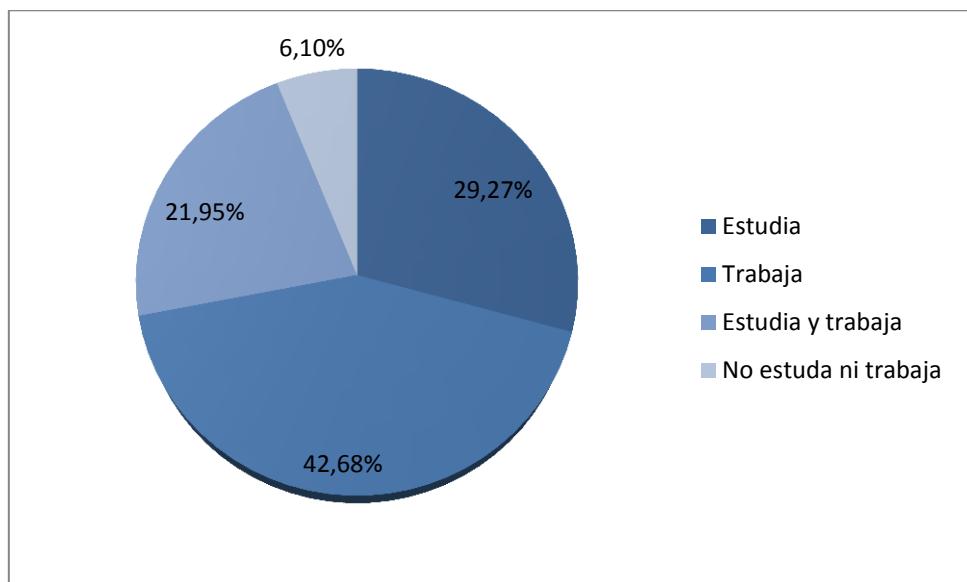


Fuente: Elaboración propia

4.3. DIFERENCIAS ENTRE LAS OCUPACIONES

Para estudiar con mayor facilidad el consumo de los distintos perfiles de los encuestados según su ocupación lo primero que se ha realizado es gráfico para conocer la distribución de los mismos (Gráfico 5).

Gráfico 5: Distribución de los individuos según su ocupación.



Fuente: Elaboración propia

Para poder estudiar cada caso en particular, se han establecido filtros en el paquete informático SPSS.⁴

En primer lugar se han estudiado aquellos individuos que únicamente estudian, de los cuales se conoce que la bebida que más se consume es el café con un 77%. El momento del día elegido para tomar esta bebida es el desayuno (30.8%) y la principal razón que les lleva a ello es mantenerse despierto.

Con respecto a la población que únicamente trabaja, ocurre lo mismo que en el caso anterior, la bebida que más se consume es el café con un 82% de los casos, al igual que el desayuno es el momento del día para ello y la principal razón es mantenerse despierto.

Si buscamos las cualidades que cumplen todos aquellos individuos que estudian y trabajan se establece un empate porcentual entre el café y los refrescos de cola (71% ambas). En primer lugar, el momento preferido para tomar café es en el desayuno (40.9%) y la principal razón es, al igual que en los casos anteriores, mantenerse despierto. Si estudiamos el caso de los refrescos de cola, se puede ver que el momento de día elegido por la mayoría para su consumo es por la tarde (42.9%) y la principal razón sería el sabor del refresco.

⁴ Toda la información estadística referente a este apartado puede encontrarse en el Anexo 5.

Por último, queda el grupo de individuos que ni estudia ni trabaja, para los cuales se establece como bebida más popular es el refresco de cola (67%), para el cual se establece que por la tarde es el momento idóneo para tomarlo (66.7%), pero en la razón para su consumo se encuentra entre dos variables igualmente puntuadas, como son el sabor de la bebida y la capacidad de darles energía.

Tabla 4: Resumen diferencias entre ocupación

	Bebida	Momento	Razón
Estudia	Café	Desayuno	Mantenerse despierto
Trabaja	Café	Desayuno	Mantenerse despierto
Estudia y trabaja	Café Refrescos de cola	Desayuno Tarde	Mantenerse despierto Sabor
No estudia ni trabaja	Refrescos de cola	Tarde	Sabor Da energía

Fuente: Elaboración propia

4.5. NIVEL DE INFORMACIÓN

Con el fin de establecer el nivel de información que tenían los encuestados acerca de las bebidas energéticas en sus distintas variedades, en la última pregunta del cuestionario se mostraban una serie de afirmaciones, las cuales debían valorar con una puntuación alta (7) si estaban de acuerdo con ella o una puntuación baja (1) si por el contrario estaban en desacuerdo. Para valorar si los resultados son correctos o incorrectos, cualquier afirmación por debajo de los 4 puntos se considerará falsa, y, por el contrario, si el valor es superior será verdadera.

Las afirmaciones se pueden reunir en 2 grandes secciones, ya que iban destinadas a conocer la información que los encuestados tenían de las bebidas estimulantes de componentes naturales, y de componentes artificiales.

Dentro de los componentes naturales, la primera afirmación que aparecía es “*El consumo de cafeína provoca graves problemas de memoria*”, la media de puntuación de esta variable es de 2.91, por lo tanto se puede considerar que los encuestados valoran que no es cierta. Tal y como se explicaba en los efectos de esta bebida sobre el organismo, el consumo de esta sustancia reduce la posibilidad de tener Alzheimer, por lo que no provoca problemas en la memoria, sino que la ayuda.

Como segunda afirmación de este grupo aparecía “*El café fomenta la osteoporosis*”, en este caso, la media de puntuación obtenida es de 3.15, por lo tanto, también se establece

como falsa. A lo largo del apartado 2.2 de este documento se enumeran los efectos que el café puede tener sobre el organismo. Uno de ellos es que la cafeína afecta en la absorción de calcio, lo que afecta de un modo negativo a la formación de células óseas por lo que se fomenta la osteoporosis, por lo cual, esta afirmación era cierta.

Como tercera afirmación se mostraba que “*El té y el café actúan sobre el organismo del mismo modo*” valorada con un 2.96 sobre 7, por lo que se considera falsa. Ambas bebidas contienen cafeína por lo que, los efectos básicos son los mismos, así que ambas bebidas afectan al organismo del mismo modo. Por lo que se consideraba una afirmación cierta.

La cuarta afirmación de la pregunta, estaba únicamente relacionada con el té, en ella se especificaba que “*Todas las variedades de té tienen la misma función*” la puntuación media de la misma queda reflejada en un 2.29. Dentro del té encontramos muchas variedades del mismo y cada una de ellas tiene unas propiedades distintas, por ejemplo el té blanco ayuda a retrasar el envejecimiento de la piel, mientras que el té verde reduce el riesgo de padecer cáncer de esófago. Esta frase podía considerarse falsa.

En quinto lugar aparecía una afirmación relacionada con los estimulantes de ambas bebidas naturales como era “*La teína y la cafeína afectan de modo distinto al organismo*” la valoración obtenida ha sido de 3.38, por lo que los individuos han considerado que es falsa. Para esta oración hay que tener en cuenta que la cafeína se encuentra en ambas bebidas naturales, aunque está de un modo más potente en el café, y que la mayor parte del elemento estimulante del té es la teína. Por esta razón, cada uno de los componentes afecta al organismo de modo distinto, ya que la cafeína aporta una mayor dosis de energía en un periodo más corto de tiempo, y por otro lado, la teína tiene unos efectos más duraderos en el tiempo. De esta manera, el concepto que se exponía era cierto.

Como última frase de este bloque de bebidas naturales se encontraba que “*Todos los efectos que provoca el café en el organismo son negativos*”, la puntuación que recibió fue de 2.68 sobre 7, por lo que queda reflejado, que piensan que es una afirmación con la que no están de acuerdo. Gracias a un estudio realizado por el *Institute for Scientific Information on Coffee*, se conocen varios de los efectos que el café provoca en el organismo a largo plazo. Alguno de los efectos negativos de esta bebida han quedado relegados en alguno de los apartados anteriores de esta pregunta, pero otros, como puede ser una función diurética en los riñones o las propiedades antioxidantes que ayudan a

reducir el riesgo de cáncer de piel, también forman parte de las formas en las que tomar cafeína afecta al organismo a largo plazo. Con lo cual, se puede decir que era falsa.

En todas las afirmaciones presentadas para este grupo de bebidas, los encuestados solamente han coincidido con que no todos los efectos del café son negativos, es decir, de seis frases que se presentaban para este grupo de bebidas únicamente una corresponde con lo que realmente sucede, por lo que se podría decir, que la información que tienen los jóvenes sobre el té, el café, y los efectos que ambos provocan es muy baja.

Tabla 5: Resumen de las afirmaciones sobre bebidas componentes naturales

	Pensaban que era ...	En realidad era...
El consumo de cafeína provoca graves problemas de memoria	X	✓
El café fomenta la osteoporosis	X	✓
El té y el café actúan sobre el organismo del mismo modo	X	✓
Todas las variedades de té tienen la misma función	X	X
La teína y la cafeína afectan de modo distinto en el organismo	X	✓
Todos los efectos que provoca el café en el organismo son negativos	X	X

Fuente: Elaboración propia

Para el grupo de las bebidas con componentes artificiales se planteaban cuatro afirmaciones, dos relacionadas con los refrescos de cola y otras dos con las bebidas energéticas.

Para la primera afirmación de este segundo grupo se establecía si “*Los efectos de los refrescos de cola en el organismo son casi inmediatos*”, la valoración otorgada es de 3.28, con lo cual se considera que los encuestados están en desacuerdo con la misma. Pasados veinte minutos desde la ingesta del refresco, el páncreas comienza a segregar

un exceso de insulina que se transforma en grasa. Por tanto, pasa un breve periodo de tiempo desde que se toma el alimento hasta que comienza a provocar efectos en el organismo, así que se considera cierta.

La siguiente frase reflejaba que “*La cafeína de los refrescos de cola actúa en el cerebro del mismo modo que la heroína*”, para ella, la media de respuesta ha sido de 2.60, por lo tanto, se piensa que es falsa. La cafeína procesada que se puede encontrar en este tipo de refrescos estimula la zona de placer del cerebro afectando de un modo similar al de la heroína. Con esta información, se puede decir que es una afirmación correcta.

Para una de las afirmaciones sobre las bebidas energéticas, como es “*Un consumo continuo y prolongado de bebidas energéticas provoca deshidratación*” se ha obtenido una media de 4.46 por lo que piensan que es cierta. Un consumo a largo plazo de este tipo de consumiciones disminuye la absorción líquidos lo que genera una falta de hidratación en el organismo. Con lo cual se puede decir que esta frase es correcta.

Por último, la décima oración que se exponía en esta pregunta era que “*El tomar bebidas energética conlleva insomnio e irritabilidad*”, la cual ha obtenido una valoración de 5.16 puntos sobre 7 posibles, de este modo, los encuestados decidían su conformidad con la misma. Un consumo prolongado de estas bebidas favorece la aparición de insomnio nerviosismo, incluso irritabilidad. Por lo tanto, esta última afirmación también es verdadera.

En este segundo bloque, las respuestas centradas en los efectos de los refrescos de cola no han coincidido con lo que en realidad sucede en el organismo, pero por el contrario, con las bebidas energéticas, han sido contestadas respecto a lo que en realidad sucede al ingerirlas. Po lo que se puede decir que, los individuos tienen más información de los efectos que provocan las bebidas energéticas que los refrescos de cola.

Tabla 6: Resumen de las afirmaciones sobre bebidas con componentes artificiales

	Pensaban que era ...	En realidad era...
Los efectos de los refrescos de cola en el organismo son casi inmediatos	X	✓
La cafeína de los refrescos de cola actúa en el cerebro del mismo modo que la heroína	X	✓
Un consumo continuo y prolongado de bebidas energéticas provoca deshidratación	✓	✓
El tomar bebidas energética conlleva insomnio e irritabilidad	✓	✓

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES

5.1. CONCLUSIONES

Tras el desarrollo del trabajo se ha logrado conocer más a fondo qué es una bebida estimulante así como también cuáles son las propiedades y efectos que tienen en el organismo, pero la importancia de esta investigación se basaba en obtener el perfil de consumo de la gente joven.

A través de tres de los objetivos específicos planteados en la investigación, se han analizado una serie de características que componen el perfil del consumidor, las cuales se basan en los hábitos y las motivaciones de la población, además, se han estructurado en base a la ocupación que los mismos tenían así como también en las diferencias de consumo entre las cuatro variantes de bebidas que se proponían en el segundo capítulo de este documento. Con todo ello, las principales conclusiones que se han obtenido se muestran a continuación.

En primer lugar, con respecto al perfil de consumidor ha quedado establecido que existen diferencias entre las bebidas estimulantes, ya que, si se habla del consumidor de café, se trata de un individuo que decide tomarlo para mantenerse despierto, por lo tanto decide realizar este proceso de dos a tres veces a lo largo de un día, siendo su primera toma en el mayor de los casos en el desayuno. Este perfil de bebida, se adapta tanto a jóvenes que únicamente estudian, como a todos aquellos que únicamente trabajan. Esta decisión, podría deberse a la rapidez de la actuación del café en el organismo, de este modo, individuos se sienten más activos por la mañana.

Si por otro lado, se quiere conocer cómo son todas aquellas personas que prefieren los refrescos de cola, segunda bebida más consumida por los individuos, se puede establecer un perfil basado en el sabor del producto, centrando su consumo en un horario de tarde, mediante una única consumición. Dentro de los jóvenes, este tipo de bebidas se adapta mejor a todos aquellos que, tanto estudian como trabajan, así como también a todos aquellos que se mantienen desocupados todo el día. Para ambos casos, la toma de este tipo de bebida puede deberse a qué tratan a estos tipos de bebidas como un sustitutivos de cualquier otra por el sabor agradable que tienen.

Dentro de la investigación, el otro objetivo específico que se planteaba, trataba de conocer el nivel de información que se tenía acerca de los efectos de este tipo de bebidas. Para ello, y tal y como se ha estado haciendo a lo largo de todo el documento,

se establecieron dos grupos de conocimiento, destinados a cada uno de los bloques de bebidas.

Para el primero de ellos, centrado en la información sobre las bebidas de componentes naturales, se puede establecer que la información de la que se dispone sobre los efectos del café y sus elementos es mínima, ya que no conocían las buenas propiedades que esta bebida aporta al cerebro, ni lo perjudicial que puede ser para los huesos. Aunque sí que ha quedado claro que, todos ellos sabían que no todos los efectos que el café provoca son negativos. En el caso del té, el patrón es el mismo, ya que no se conoce la diferencia que existe entre tomar un tipo de té u otro.

Para el otro grupo de bebidas con componentes artificiales, los resultados y las conclusiones han variado dependiendo de la bebida. En primer lugar, destacar que la información de la actuación de los refrescos de cola en el organismo ha sido nula, debido a que ninguna de las afirmaciones que se mostraban acerca de los efectos de este tipo de bebidas ha sido contestada correctamente. Pero, si nos centramos en las bebidas energéticas, una de las menos consumidas por sus efectos en el organismo según los individuos de la muestra, toda la información presentada ha sido contestada correctamente, por lo que se puede establecer que el nivel de información sobre los efectos que esta bebida causa es adecuado.

Finalmente, se puede decir que se ha logrado la consecución de los objetivos específicos marcados, y por tanto, también se ha conseguido dar solución al objetivo final, en el cual se buscaba conocer el consumo de estas bebidas.

5.2. RECOMENDACIONES

El café y el té se pueden considerar como bebidas sustitutivas entre ellas, por lo que una recomendación que se podría hacer para las empresas de té es potenciar las propiedades beneficiosas que aporta esta bebida, ya que la principal razón de consumo del café es mantenerse despierto y el té consigue ese mismo efecto durante un mayor periodo de tiempo.

Así mismo, con respecto al café, las empresas que se dediquen a la comercialización de esta bebida, podrían realizar campañas que potencien los beneficios de este bebida entre los más jóvenes, ya que tienen un nivel de consumo muy alto, y los conocimientos que se tienen sobre los beneficios y las características de esta bebida son muy bajos.

Por el lado de los refrescos de cola y las bebidas energéticas, al igual que en el caso anterior podrían ser bebidas sustitutivas por sus efectos, la principal recomendación que se puede hacer para la primera bebida, es centrar la promoción del producto en campañas que potencien el sabor de la misma ya que es la principal razón de su consumo.

Si se trata del caso de las bebidas energéticas, lo que deberían tratar de mejorar es la formulación de la bebida ya que su bajo índice de consumo es debido a que se considera perjudicial para la salud, por lo tanto al cambiar los ingredientes y convertirla en una consumición menos perjudicial mejoraría su perspectiva de cara a los consumidores.

Con respecto al bajo conocimiento que se tiene sobre los efectos que este tipo de bebidas provoca en la salud, se deberían crear campañas informativas acerca de este tema y sus repercusiones por parte de organizaciones para la salud, ya que, en el caso del café, el té o los refrescos de cola, la información de la que se dispone es muy baja o incluso nula.

5.3. LIMITACIONES

La primera limitación que se puede encontrar en este estudio es la acotación de las bebidas con componentes naturales, ya que la gama de estos productos es mucho más amplia de lo establecido. Por esta razón, no se puede hablar de todos los efectos que provocan este tipo de bebidas, sino, únicamente de las dos que se han analizado a lo largo de todo el documento.

Otra de las limitaciones de esta investigación se debe a la elección de la muestra, ya que, acotarla a la provincia de Zaragoza y centrarla en un único sector de la población como es el caso de los jóvenes (edades entre 18 y 32 años), ha provocado que la muestra obtenida sea de menor tamaño, y por tanto, menos representativa. Todo esto ha generalizado que los resultados no se puedan generalizar al sector completo de la juventud, sino que, los patrones establecidos tanto en el análisis como en las conclusiones únicamente se cumplen en esta provincia.

Partiendo de estas limitaciones, se podrían plantear futuras líneas de investigación para conseguir ampliar la información relacionada con este tema, como podría ser, un análisis más concreto del resto de las bebidas estimulantes, intentar abarcar más rangos de edad y de este modo conocer otros perfiles de consumo y ampliar la zona de estudio, para que la muestra sea representativa, tanto a nivel nacional o internacional.

BIBLIOGRAFÍA

- Castellanos, R. (2006). *Efectos fisiológicos de las bebidas energizantes*. Recuperado el 6 de 5 de 2017, de Revista Facultad de Ciencias y Medicina: <http://65.182.2.242/RFCM/pdf/2006/pdf/RFCMVol3-1-2006-8.pdf>
- Centelles, C. (2016). *Pskids*. Recuperado el 6 de 5 de 2017, de Efectos del consumo de bebidas energéticas en adolescentes: <http://psikids.es/efectos-del-consumo-de-bebidas-energeticas-en-adolescentes/>
- Daneau, J. (2016). *Entrenamiento*. Recuperado el 15 de 3 de 2017, de Cafeína real en una taza de café: <https://www.entrenamiento.com/salud/cafeina-real-en-una-taza-de-cafe/>
- El blog de la salud.* (2017). Recuperado el 13 de 5 de 2017, de <https://www.elblogdelasalud.info/el-consumo-de-bebidas-energeticas/2490>
- Institute for Scientific Information on Coffee. (2016). Recuperado el 23 de 6 de 2017, de <http://www.coffeeandhealth.org/topic-overview/overview-2/>
- Instituto Nacional de Estadística.* (s.f.). Recuperado el 6 de 5 de 2017, de <http://www.ine.es/>
- MinisterioDeSanidad. (2017). *Sanidad.es*. Recuperado el 6 de 5 de 2017, de Efectos del consumo de bebidas energéticas en adolescentes: <http://psikids.es/efectos-del-consumo-de-bebidas-energeticas-en-adolescentes/>
- Mugerza, C. (2015). *Espacio Saludable*. Recuperado el 24 de 2 de 2017
- OMS. (2000). Recuperado el 14 de 5 de 2017, de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO_TRS_731_spa.pdf
- Pérez, C. (2016). *NaturalAlternativa*. Recuperado el 20 de 4 de 2017, de Efectos de la teína en la salud: <http://www.naturalalternativa.net/efectos-de-la-teina-en-la-salud/>
- Pozzi, S. (2016). *El País*. Recuperado el 6 de 5 de 2017, de Los milenials no escatiman a la hora del café: http://economia.elpais.com/economia/2016/12/09/actualidad/1481308996_633771.html

- Ramirez, L. (2014). *Soy Actitud*. Recuperado el 24 de 4 de 2017, de Consecuencias de tomar refresco: <http://www.actitudfem.com/belleza/nutricion-y-ejercicio/pierde-peso-dietas/consecuencias-de-tomar-refresco>
- Sanz, A. R. (2014). *El Confidencial*. Recuperado el 24 de 4 de 2017, de La eterna duda: café o té: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-15/la-eterna-duda-cafe-o-te-pros-contras-y-algunos-mitos-que-te-ayudaran-a-elegir_453202/
- Sanz, A. R. (2016). *El Confidencial*. Recuperado el 20 de 4 de 2017, de Lo que tu café diario está haciendo de verdad a tu cuerpo: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-03-11/lo-que-tu-cafe-diario-esta-haciendo-de-verdad-a-tu-cuerpo_725696/
- Valenzuela, A. (2004). Recuperado el 23 de 6 de 2017, de El consumo té y la salud: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182004000200001&script=sci_arttext
- Velsid. (2017). *Gastronomía&Cía*. Recuperado el 6 de 5 de 2017, de El consumo de bebidas energéticas afecta al corazón y a la presión sanguínea: <https://gastronomiaycia.republica.com/2017/04/28/el-consumo-de-bebidas-energeticas-afecta-al-corazon-y-a-la-presion-sanguinea/>
- Velsid. (2017). *Gastronomía&Cía*. Recuperado el 13 de 5 de 2017, de El consumo de bebidas energéticas se asocia a problemas de salud: <https://gastronomiaycia.republica.com/2017/01/18/el-consumo-de-bebidas-energeticas-se-asocia-a-problemas-de-salud-mental-en-adolescentes/>

ANEXOS

1. ENCUESTA

Hola, soy una estudiante del grado de Marketing e Investigación de Mercados de la Universidad de Zaragoza, y estoy realizando un estudio para conocer el consumo de bebidas estimulantes para mi Trabajo Fin de Grado. La encuesta es totalmente anónima y los resultados se utilizarán únicamente con fines académicos. Responderla le costará menos de 5 minutos. Muchas gracias por su colaboración.

Parte 1 (TODOS)

1. Indique su sexo
 - a) Mujer
 - b) Hombre
 2. Indique su edad

Menores de 18 (Filtro parte 17)

Desplegable con la edad de 18 a 32 años

Mayores de 33 (Filtro parte 17)
 3. Indique su principal ocupación
 - a) Estudio
 - b) Trabajo
 - c) Estudio y trabajo
 - d) No estudio ni trabajo
 - e) Otros: _____
 4. Indique la provincia en la que vive.
 - a) Zaragoza
 - b) Huesca (Filtro parte 17)
 - c) Teruel (Filtro parte 17)
 - d) Otra (Filtro parte 17)

Parte 2. (TODOS los que cumplan los requisitos de la parte 1)

Una bebida estimulante es toda aquella que posee un efecto de estímulo en nuestro organismo.

5. A continuación se muestra una tabla con una serie de marcas de bebidas. Seleccione, cual o cuales de ellas relacionaría como una bebida estimulante tras conocer la definición anterior.



6. ¿Consumió usted algún tipo de bebida estimulante?

7. En el caso de que la respuesta anterior sea afirmativa. ¿Qué bebida/s de este tipo consume? : _____

Parte 3

8. ¿Consumió usted café?

Parte 4

9. ¿Cuánto café toma usted en un día aproximadamente?

- a) Una taza
 - b) De dos a tres tazas
 - c) De cuatro a cinco tazas
 - d) Más de cinco tazas

10. ¿Cuándo toma este tipo de bebida? *Puede seleccionar más de una opción.*

- a) En el desayuno
 - b) A media mañana
 - c) Durante la comida
 - d) Despues de la comida
 - e) Por la tarde
 - f) Durante la cena
 - g) Despues de la cena
 - h) Por la noche

11. En la siguiente pregunta se muestran algunas afirmaciones acerca de las razones por la que usted toma café. Consumo café porque ...

Valore de 1 a 7, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7
Me relaja							
Me ayuda a concentrarme							
Me gusta su sabor							
Me da energía							
Me ayuda a mantenerme despierto							
Me influye la gente con la que estoy en ese momento							

Parte 5

12. ¿Por qué razón o razones no toma café? *Puede señalar más de una opción.*

- a) No me gusta su sabor
- b) No me gustan los efectos que provoca
- c) Es perjudicial para la salud
- d) Prefiero otro tipo de bebidas
- e) Otras: _____ (Pasar a la parte 6)

Parte 6

13. ¿Consumo usted té?

- a) Sí (Parte 7)
- b) No (Parte 8)

Parte 7

14. ¿Cuánto té toma usted en un día aproximadamente?

- a) Una taza
- b) De dos a tres tazas
- c) De cuatro a cinco tazas
- d) Más de cinco tazas

15. ¿Cuándo toma este tipo de bebida? *Puede seleccionar más de una opción.*

- a) En el desayuno
- b) A media mañana
- c) Durante la comida
- d) Despues de la comida
- e) Por la tarde
- f) Durante la cena
- g) Despues de la cena
- h) Por la noche

16. En la siguiente pregunta se muestran algunas afirmaciones acerca de las razones por la que usted toma té. Consumo té porque ...

Valore de 1 a 7, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7
Me relaja							
Me ayuda a concentrarme							
Me gusta su sabor							
Me da energía							
Me ayuda a mantenerme despierto							
Me influye la gente con la que estoy en ese momento							

Parte 8

17. ¿Por qué razón o razones no toma té? *Puede señalar más de una opción.*

- a) No me gusta su sabor
- b) No me gustan los efectos que provoca
- c) Es perjudicial para la salud
- d) Prefiero otro tipo de bebidas
- e) Otras: _____ (Pasar a la parte 9)

Parte 9

18. ¿Consumo usted refrescos de cola?

- a) Sí (Parte 10)
- b) No (Parte 11)

Parte 10

19. ¿Cuántos refrescos de cola toma usted en un día aproximadamente?

- a) Una lata
- b) De dos a tres latas
- c) De cuatro a cinco latas
- d) Más de cinco latas

20. ¿Cuándo toma este tipo de bebida? *Puede seleccionar más de una opción.*

- a) En el desayuno
- b) A media mañana
- c) Durante la comida
- d) Despues de la comida
- e) Por la tarde
- f) Durante la cena
- g) Despues de la cena
- h) Por la noche

21. En la siguiente pregunta se muestran algunas afirmaciones acerca de las razones por la que usted toma refrescos de cola. Consumo estos refrescos porque ...

Valore de 1 a 7, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7
Me relaja							
Me ayuda a concentrarme							
Me gusta su sabor							
Me da energía							
Me ayuda a mantenerme despierto							
Me influye la gente con la que estoy en ese momento							

Parte 11

22. ¿Por qué razón o razones no toma refrescos de cola? *Puede señalar más de una opción.*

- a) No me gusta su sabor
- b) No me gustan los efectos que provoca
- c) Es perjudicial para la salud
- d) Prefiero otro tipo de bebidas
- e) Otras: _____ (Pasar a la parte 12)

Parte 12

23. ¿Consumе usted bebidas energéticas?

- a) Sí (Parte 13)
- b) No (Parte 14)

Parte 13

24. ¿Cuánta bebida energética toma usted en un día aproximadamente?

- a) Una lata
- b) De dos a tres latas
- c) De cuatro a cinco latas
- d) Más de cinco latas

25. ¿Cuándo toma este tipo de bebida? *Puede seleccionar más de una opción.*

- a) En el desayuno
- b) A media mañana
- c) Durante la comida
- e) Por la tarde
- f) Durante la cena
- g) Después de la cena

	1	2	3	4	5	6	7
Me relaja							
Me ayuda a concentrarme							
Me gusta su sabor							
Me da energía							
Me ayuda a mantenerme despierto							
Me influye la gente con la que estoy en ese momento							

Parte 14

27. ¿Por qué razón o razones no toma bebidas energéticas? *Puede señalar más de una opción.*

- a) No me gusta su sabor
 - b) No me gustan los efectos que provoca
 - c) Es perjudicial para la salud
 - d) Prefiero otro tipo de bebidas
 - e) Otras: _____ (Pasar a la parte 16)

Parte 15

28. ¿Por qué razón o razones no toma este tipo de bebidas? *Puede señalar más de una opción.*

- a) No me gusta su sabor
 - b) No me gustan los efectos que provoca
 - c) Son perjudiciales para la salud
 - d) Prefiero otro tipo de bebidas
 - e) Otras: _____ (Al finalizar la pregunta pasa a la parte 16)

Parte 16: (TODOS los que cumplan los requisitos de la parte 1)

29. A continuación se van a mostrar una serie de afirmaciones relacionadas con el consumo de bebidas estimulantes y su relación con la salud. Valore su acuerdo o desacuerdo.

Valore de 1 a 7, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7
El consumo de cafeína provoca graves problemas de memoria							
El café fomenta la osteoporosis							
El té y el café actúan sobre el organismo del mismo modo							
Todas las variedades de té tienen la misma función							
La teína y la cafeína afectan de modo distinto en el organismo							
Todos los efectos que provoca el café en el organismo son negativos							
Los efectos de los refrescos de cola en el organismo son casi inmediatos							
La cafeína de los refrescos de cola actúa en el cerebro del mismo modo que la heroína							
Un consumo continuo y prolongado de bebidas energéticas provoca deshidratación							
El tomar bebidas energética conlleva insomnio e irritabilidad							

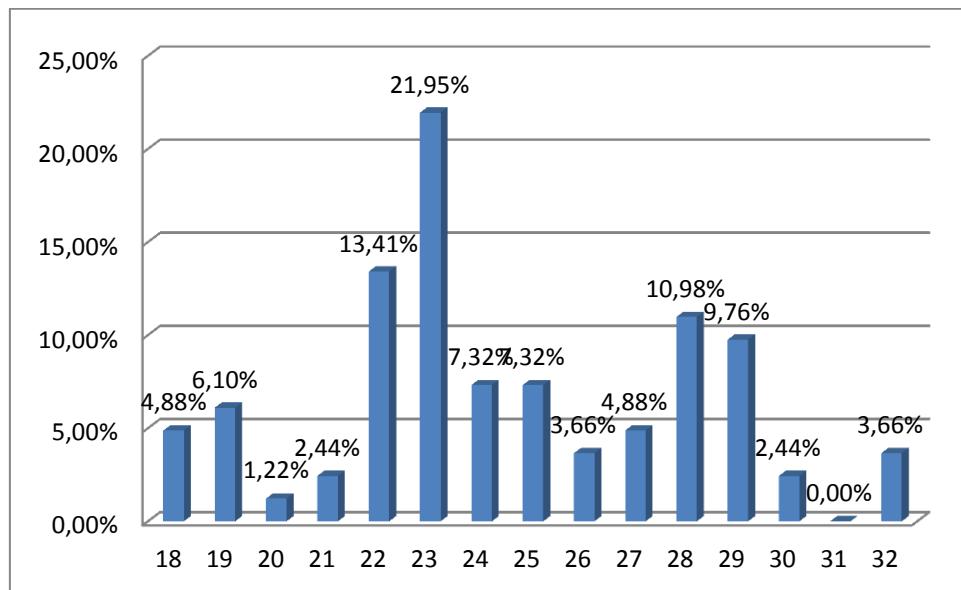
Parte 17

Muchas gracias por su tiempo y su colaboración.

2. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.

La muestra se distribuye en función del sexo y la edad, en el siguiente gráfico se puede ver que la distribución de los datos es irregular ya que algunas franjas de edad tienen valores muy superiores a los de otras.

Gráfico 6: Distribución de la muestra por edad sin categorizar



Para un manejo más sencillo de esta variable, se ha decidido agruparla en 3 categorías en base a los percentiles 33 y 66, obteniendo 3 grupos de edad que se muestran a continuación.

Tabla 7: Estadísticos de la variable edad

Media	24,45
Moda	23
Mediana	23,5
Percentiles	
33	23
66	26

Tabla 8: Distribución de edad categorizada

Edad	
18-22	28,05%
23-26	40,24%
27-32	31,71%
Total	100%

3. HÁBITOS Y MOTIVACIONES

A continuación se muestran las frecuencias de consumo de las distintas bebidas, siguiendo el orden que se ha mantenido para todo el estudio, así como los momentos del día preferidos por los encuestados para su consumo.

C.C.día					\$mom_cafe frecuencias			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	Respuestas		Porcentaje de casos	
					N	Porcentaje		
Válido	una taza	18	22,0	35,3	38	33,9%	74,5%	
	2-3	29	35,4	56,9	23	20,5%	45,1%	
	4-5	3	3,7	5,9	1	0,9%	2,0%	
	Más de 5	1	1,2	2,0	28	25,0%	54,9%	
	Total	51	62,2	100,0	16	14,3%	31,4%	
Perdidos	888	16	19,5		3	2,7%	5,9%	
	999	15	18,3		3	2,7%	5,9%	
	Total	31	37,8		112	100,0%	219,6%	
	Total	82	100,0					

C.T.día					\$mom_te frecuencias			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	Respuestas		Porcentaje de casos	
					N	Porcentaje		
Válido	una taza	20	24,4	87,0	3	8,1%	13,0%	
	2-3	2	2,4	8,7	5	13,5%	21,7%	
	Más de 5	1	1,2	4,3	3	8,1%	13,0%	
	Total	23	28,0	100,0	5	13,5%	21,7%	
Perdidos	888	44	53,7		16	43,2%	69,6%	
	999	15	18,3		1	2,7%	4,3%	
	Total	59	72,0		1	2,7%	4,3%	
	Total	82	100,0		3	8,1%	13,0%	
					37	100,0%	160,9%	

C.R.día					\$mom_ref frecuencias			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	Respuestas		Porcentaje de casos	
					N	Porcentaje		
Válido	una taza	40	48,8	85,1	8	11,0%	17,0%	
	2-3	7	8,5	14,9	10	13,7%	21,3%	
	Total	47	57,3	100,0	1	1,4%	2,1%	
Perdidos	888	20	24,4		31	42,5%	66,0%	
	999	15	18,3		10	13,7%	21,3%	
	Total	35	42,7		4	5,5%	8,5%	
	Total	82	100,0		9	12,3%	19,1%	
					73	100,0%	155,3%	

C.BE.día					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	una taza	13	15,9	92,9	92,9
	2-3	1	1,2	7,1	100,0
	Total	14	17,1		100,0
Perdidos	888	53	64,6		
	999	15	18,3		
	Total	68	82,9		
	Total	82	100,0		

Consumo café porque...

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Relaja	51	1	7	2,47	1,963
Concentración	51	1	7	3,73	1,898
Sabor	51	1	7	3,61	2,117
Energía	51	1	7	4,53	1,826
Despierto	51	1	7	4,78	1,942
Infuencia	51	1	7	3,12	2,179
N válido (por lista)	51				

Consumo té porque ...

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Relaja	23	1	7	3,57	2,233
Concentración	23	1	7	3,04	1,796
Sabor	23	2	7	5,48	1,880
Energía	23	1	7	3,65	1,799
Despierto	23	1	7	3,17	1,497
Infuencia	23	1	7	2,35	1,748
N válido (por lista)	23				

Consumo refrescos de cola porque...

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Relaja	47	1	6	1,83	1,110
Concentración	47	1	6	2,28	1,556
Sabor	47	1	7	5,68	1,866
Energía	47	1	7	3,74	2,027
Despierto	47	1	7	3,40	2,123
Infuencia	47	1	6	2,68	1,682
N válido (por lista)	47				

Consumo bebidas energéticas porque...

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Relaja	14	1	2	1,43	,514
Concentración	14	1	7	4,43	1,950
Sabor	14	1	7	4,93	2,369
Energía	14	1	7	5,36	2,098
Despierto	14	1	7	5,00	2,418
Infuencia	14	1	4	2,14	1,167
N válido (por lista)	14				

\$no_consum frecuencias

		Respuestas		Porcentaje de casos
		N	Porcentaje	
no consumen ^a	Sabor	3	10,3%	20,0%
	Efectos	7	24,1%	46,7%
	Perjudicial	8	27,6%	53,3%
	Otro tipo	11	37,9%	73,3%
Total		29	100,0%	193,3%

4. DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE BEBIDAS

A lo largo de este apartado se pueden ver los estadísticos con los que se establecen las diferencias entre los distintos tipos de bebidas. Por otro lado, también están reflejadas las frecuencias que recogen las razones por las que los encuestados preferían no tomar algún tipo de bebida.

Estadísticos

	C.Cafe	C.Té	C.Refrescos	C.B.Energeticas
N Válido	67	67	67	67
Perdidos	15	15	15	15
Media	,76	,34	,70	,21
Mediana	1,00	,00	1,00	,00
Moda	1	0	1	0
Suma	51	23	47	14

\$RN_cafe frecuencias

	Respuestas		Porcentaje de casos
	N	Porcentaje	
razon no cafe ^a			
Sabor	11	61,1%	73,3%
Efectos	2	11,1%	13,3%
Perjudicial	1	5,6%	6,7%
Otro tipo	4	22,2%	26,7%
Total	18	100,0%	120,0%

\$RN_te frecuencias

	Respuestas		Porcentaje de casos
	N	Porcentaje	
no tomar te ^a			
Sabor	24	44,4%	55,8%
Otro tipo	30	55,6%	69,8%
Total	54	100,0%	125,6%

\$RN_rfe frecuencias

	Respuestas		Porcentaje de casos
	N	Porcentaje	
no consumir refrescos cola ^a			
Sabor	7	23,3%	36,8%
Efectos	3	10,0%	15,8%
Perjudicial	7	23,3%	36,8%
Otro tipo	13	43,3%	68,4%
Total	30	100,0%	157,9%

\$RN_be frecuencias

	Respuestas		Porcentaje de casos
	N	Porcentaje	
no consume beb ener ^a			
Sabor	17	20,7%	33,3%
Efectos	18	22,0%	35,3%
Perjudicial	20	24,4%	39,2%
Otro tipo	27	32,9%	52,9%
Total	82	100,0%	160,8%

5. DIFERENCIAS ENTRE LAS OCUPACIONES

En este apartado se pueden ver las diferentes frecuencias y datos estadísticos para las distintas combinaciones de bebidas respecto a la ocupación que tenía el encuestado.

				Momento si estudia		
				Respuestas		Porcentaje de casos
				N	Porcentaje	
Momento café	Desayuno	12	30,8%	70,6%		
	Media mañana	6	15,4%	35,3%		
	Durante comida	1	2,6%	5,9%		
	Después comida	11	28,2%	64,7%		
	Por la tarde	6	15,4%	35,3%		
	Después cena	1	2,6%	5,9%		
	Por la noche	2	5,1%	11,8%		
Total		39	100,0%	229,4%		

Razones si estudia						
	Relaja	Concentración	Sabor	Energía	Despierto	Infuencia
N Válido	17	17	17	17	17	17
Perdidos	7	7	7	7	7	7
Media	3,00	4,59	3,88	4,88	5,18	3,53
Mediana	2,00	5,00	4,00	5,00	5,00	3,00
Moda	1	5	1 ^a	4 ^a	7	2
Suma	51	78	66	83	88	60

				Momento del día si trabaja		
				Respuestas		Porcentaje de casos
				N	Porcentaje	
Momento café	Desayuno	17	34,0%	73,9%		
	Media mañana	13	26,0%	56,5%		
	Después comida	11	22,0%	47,8%		
	Por la tarde	6	12,0%	26,1%		
	Después cena	2	4,0%	8,7%		
	Por la noche	1	2,0%	4,3%		
Total		50	100,0%	217,4%		

Razones para consumir si trabaja						
	Relaja	Concentración	Sabor	Energía	Despierto	Infuencia
N Válido	23	23	23	23	23	23
Perdidos	12	12	12	12	12	12
Media	2,35	3,22	3,61	4,52	4,65	3,17
Mediana	2,00	3,00	4,00	4,00	5,00	2,00
Moda	1	1 ^a	1	3 ^a	6	1 ^a
Suma	54	74	83	104	107	73

				Estudia y trabaja		
				Respuestas		Porcentaje de casos
				N	Porcentaje	
Momento café	Desayuno	9	40,9%	90,0%		
	Media mañana	4	18,2%	40,0%		
	Después comida	5	22,7%	50,0%		
	Por la tarde	4	18,2%	40,0%		
Total		22	100,0%	220,0%		

Razones café si estudia y trabaja						
	Relaja	Concentración	Sabor	Energía	Despierto	Infuencia
N Válido	10	10	10	10	10	10
Perdidos	8	8	8	8	8	8
Media	1,90	3,60	3,20	4,20	4,80	2,40
Mediana	1,50	4,00	3,00	4,50	5,50	1,00
Moda	1	1	1	1 ^a	7	1
Suma	19	36	32	42	48	24

Momentos si estudia y trabaja de los refrescos de cola

		Respuestas		Porcentaje de casos
		N	Porcentaje	
Momentos refrescos de cola	Durante comida	3	21,4%	30,0%
	Por la tarde	6	42,9%	60,0%
	Durante cena	2	14,3%	20,0%
	Después cena	2	14,3%	20,0%
	Por la noche	1	7,1%	10,0%
Total		14	100,0%	140,0%

Razones refrescos de cola si estudia y trabaja

	Relaja	Concentración	Sabor	Energía	Despierto	Influencia
N Válido	10	10	10	10	10	10
	Perdidos	8	8	8	8	8
Media	1,40	2,20	6,00	3,50	3,30	2,80
Mediana	1,00	1,00	7,00	3,50	2,00	2,50
Moda	1	1	7	1	1 ^a	1
Suma	14	22	60	35	33	28

No estudia ni trabaja

	C.Cafe	C.Té	C.Refrescos	C.B.Energeticas	Momento del día si no estudia ni trabaja		
					Respuestas	Porcentaje de casos	
N	Válido				N	Porcentaje	
N	3	3	3	3	Momentos refrescos de cola	2	66,7% 100,0%
	Perdidos	2	2	2			
Media	,33	,33	,67	,00	Por la tarde	1	33,3% 50,0%
Mediana	,00	,00	1,00	,00			
Moda	0	0	1	0	Total	3	100,0% 150,0%
Suma	1	1	2	0			

Razones si no estudia ni trabaja

	Relaja	Concentración	Sabor	Energía	Despierto	Infuencia
N Válido	2	2	2	2	2	2
	Perdidos	3	3	3	3	3
Media	2,00	1,50	5,00	5,00	1,00	2,50
Mediana	2,00	1,50	5,00	5,00	1,00	2,50
Moda	1 ^a	1 ^a	3 ^a	3 ^a	1	1 ^a
Suma	4	3	10	10	2	5

6. NIVEL DE INFORMACIÓN

A través de esta tabla, se muestra la relación de medias que había entre las distintas afirmaciones que se planteaban en la última pregunta del cuestionario.

		Cafeína-memoria	Café-osteoporosis	Te=café	Todo té igual
N	Válido	82	82	82	82
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2,91	3,15	2,96	2,29
Mediana		3,00	3,00	2,00	1,00
Moda		2	3	2	1
Desviación estándar		1,642	1,580	1,946	1,774
Varianza		2,696	2,497	3,789	3,148

Estadísticos

Teína Vs Cafeína	Todo café malo	Cola inmediata	RC=heroína	BE= dehidratación	BE=insomnio e irri
82	82	82	82	82	82
0	0	0	0	0	0
3,38	2,68	3,28	2,60	4,46	5,16
3,00	2,00	3,00	2,00	4,50	6,00
1	1	2	1	7	7
2,094	1,669	1,794	1,770	2,080	2,117
4,386	2,787	3,217	3,132	4,326	4,481